

Dzień dobry!

Zachęcamy Was do dbania o zdrowie. Dużo czasu przebywacie w domu dlatego ważne jest żebyście pamiętali o ćwiczeniach, bo ruch to zdrowie. Pamiętajcie też o zdrowym odżywianiu. Przypomnijcie sobie jedną z naszych ulubionych piosenek – „Piosenkę o niezdrowym jedzeniu”. Czy staracie się ograniczać jedzenie słodczy i innych niezdrowych produktów?

Link do piosenki https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj_B4&vl=pl

Tekst „Piosenki o niezdrowym jedzeniu”:

słowa i muzyka: Jerzy Kobyliński

Trzęsą mi się rączki, kiedy widzę paczki
Pączek niech się dowie, że wybieram zdrowie.
Trzęsą mi się łydki, kiedy widzę frytki
Frytka niech się dowie, że wybieram zdrowie.

Hej, hej, raz i dwa
Witaminy wolę ja.
Hej, hej, raz dwa trzy
Wolisz je i ty.

Mleczna czekolada w sadło się odkłada
Chipsy znów mnie kuszą, ale odejść muszą
Rozum podpowiada: jesteś tym co zjadasz
A więc mądre dzieci niech nie jedzą śmieci.

Cukru całe mrowie niszczy moje zdrowie
Tłuszcz jak ludożerca co dzień mnie uśmierca
Mówię więc otwarcie porzuć takie żarcie
Nie ma przebaczenia dla złego jedzenia.

Jak wiecie ważny jest także ruch i sprawność fizyczna. Możecie przygotować sobie w domu tor przeszkód wykorzystując do tego przedmioty, które znajdują się w zasięgu ręki, np. krzesło, fotel, niepotrzebny karton, kawałek sznurka czy poduszka. To od Waszej wyobraźni i pomysłowości zależy jakie przeszkody sobie postawicie i jak będziecie później między nimi manewrować.

Przykładowy tor przeszkód:

Nasz tor składa się z kilku etapów. Przemierzając go możemy mierzyć czas. Zabawa na czas jest zdecydowanie ciekawsza.

Etap 1: Na dywanie rozkładamy sześć złożonych ręczników lub gazet. Zadanie polega na przebiegnięciu w taki sposób, aby stopy stawiać tylko na tych ręcznikach. Równie dobrze możecie użyć cokolwiek co podsunie Wam wyobraźnia, a na czym da się postawić nogę.



Etap 2: Skoki. Możemyprzeskakiwać przezpufę. Jeśli takiej nie macie możecie położyć np. poduszkę.



Etap 3: Slalom. Ustawiamy 5 pustych butelek plastikowych. Zadanie polega na przebiegnięciu slalomem po tej trasie. Zamiast butelek możecie użyć np. maskotek.



Etap 4: Czołganie. Jeśli macie taki tunel jak pokazany na zdjęciu to spróbujcie przez niego przejść. Zamiast niego możecie wykorzystać duże krzesło lub dziecięcy stół, nadaje się także duże kartonowe pudełko – można wejść jedną stroną i wyjść drugą.



Etap 5: Kolejne zadanie to wejście na krzeselko i zeskoczenie z niego.



Etap 6: Rzucanie do celu. Stajemy na specjalnie wyznaczonym miejscu i próbujemy wrzucić balon czy piłeczkę do postawionej w pewnej odległości miski.



Wykonanie takiego toru przeszkód jest bardzo proste a pokonanie go, mamy nadzieję, będzie fajną zabawą. Jak Wam się podoba?

Proponujemy jeszcze jedną zabawę, podczas której nie można siedzieć na miejscu:

Zabawa w poszukiwanie skarbu

Przygotuj:

małe kartki papieru
długopis
prezent

Zaczynacie od pocięcia kartki A4 w małe kwadraciki. Potem trzeba schować jakiś przedmiot (słodycz, zabawkę) tak, żeby nikt go nie znalazł, np. w szufladzie ze sztućcami w kuchni. Później krok po kroku na każdej z kartek narysować instrukcję, która do niego prowadzi.

Wygląda to tak, że pierwszą kartkę daje się osobie szukającej do ręki, a na niej narysowany może być np. but taty. W bucie taty jest kartka z pralką. A w pralce jest kartka z chlebakiem. W chlebaku kartka z rysunkiem jakiejś książki dziecka. A w książce dziecka szuflada na sztućce! Im więcej karteczek i miejsc, w których są one schowane, tym zabawa jest ciekawsza. Oczywiście na koniec zabawy szukający otrzymuje nagrodę czyli ukryty skarb – prezent. Skarbu mogą szukać dzieci ale też dzieci mogą przygotować poszukiwania dla rodziców. Skarbem może być przygotowana przez Was niespodzianka, np. własnoręcznie przygotowana gąsienica.

Mamy nadzieję, że poszukiwania skarbu dostarczą wielu emocji i radości.

Zapraszamy do wykonania wesołej gąsienicy.

Potrzebne materiały:

kolorowy papier,
klej,
nożyczki,
ołówek, flamastry,
linijka.

Z kolorowego papieru odmierzamy kilka pasków o szerokości 3cm i długości 14 cm. Jeden pasek będzie dłuższy : 18 cm. Paski wycinamy i skleamy końce. Powstałe kółka doklejamy do siebie. Zaczynamy od największego - to będzie głowa. Wycinamy oczy i przyklejamy. Z zielonego papieru wycinamy kształt liścia i umieszczamy na nim gąsienicę.



O nasze zdrowie jak wiecie dbają także pracownicy służby zdrowia. W czasie epidemii ich praca jest szczególnie ważna i ciężka. Pani Oliwia proponuje Wam przygotowanie pięknych laurek – podziękowań dla naszych bohaterów. Zapraszamy Was na zajęcia plastyczne.

Link <https://www.youtube.com/watch?v=gW-cwYBqiTg> Słoneczna Galeria online dla PharmacyHeroes.

Dzisiejsze spotkanie zaczęliśmy od tematu jedzenia i na nim zakończymy. Zapraszamy Was do wysłuchania zabawnej bajki muzycznej „O Tadku Niejadku, babci i dziadku”

<https://www.youtube.com/watch?v=klMhH2-rnGE>

Miłego odpoczynku!